

Hallo und guten Tag,

Als Freund vitalstoffreicher Ernährung finden Sie hier wieder einige interessante Infos zum Thema Gesundheit, Lebensführung und Ernährung. Wir sehen immer wieder, sie können für die eigene Gesundheit mehr erreichen, wenn Sie gut informiert sind.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Topfruits Gesundheitsbriefes einen Nutzen ziehen können. Geben Sie diesen auch gerne weiter. **Gesundheit ist die Quelle von Lebensfreude**, das werden alle wissen die schon größere gesundheitliche Probleme bewältigen mussten.

Zum Jahresausklang wünschen wir Ihnen von Herzen - Gesundheit, Glück und Zuversicht.

Herzliche Grüße

Ihr

Michael Megerle mit dem ganzen Topfruits-Team

Grüner Tee noch wirkungsvoller durch Zitronensaft

Forscher der Universität Purdue in Indiana haben herausgefunden, wie Sie den gesundheitlichen Wert von grünem Tee noch weiter steigern können. Manche Antioxidantien im Tee sind nicht sehr stabil und nur rund ein fünftel nimmt Ihr Organismus tatsächlich auf.

Die Wissenschaftler kombinierten den Tee versuchsweise mit anderen Substanzen, zum Beispiel Sahne oder verschiedenen Säften. Sie fanden heraus, dass sich die **Bioverfügbarkeit der Antioxidantien vervielfacht**, wenn der Tee mit einem Spritzer Zitronensaft ergänzt wird. Das enthaltene Vitamin C verbessert augenscheinlich die Fähigkeit des Körpers, die Katechine, also die antioxidativ wirkenden Pflanzenschutzstoffe, aufzunehmen, und hilft ihm so noch besser sich vor Krebs und Herzinfarkt zu schützen.

Diesen Wirkungsmechanismus kennt man beispielsweise auch von OPC, oder manchen Spurenelementen wie Eisen, welches ebenso von der Verbindung mit Vitamin C profitieren und in Kombination effektiver wirken als alleine.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/wissen/zellschutz>

Vitamin D Mangel - Von Ärzten häufig übersehen, als Problemursache

Schlechte Laune ohne ersichtlichen Grund? Lustlos und schlapp, besonders im Winter? Dann sollten Sie unbedingt Ihren Vitamin-D-Spiegel checken lassen. Denn Vitamin D ist an der Produktion des Glückshormon Serotonin beteiligt. Mit einem niedrigen Vitamin D Spiegel hat man leicht Stimmungsschwankungen und ist oft schlecht gelaunt.

Nach körperlichem Training haben Sie Muskelschmerzen und Zuckungen? Auch das kann an einem Vitamin D Mangel liegen. Denn Vitamin D wird in den Muskelzellen ein metabolisiert und verstärkt Muskelkraft und Regeneration.

Ständig werden Sie von einem anderen Infekt erwischt. Mehrmals im Jahr haben Sie eine Erkältung? Auch das könnte am weit verbreiteten Vitamin-D-Mangel liegen. Unser Körper hat ein sich anpassendes und ein angeborenes Immunsystem – beide werden durch einen ausreichenden Vitamin D Spiegel gestärkt. Ist dieser zu niedrig arbeitet das Immunsystem nicht zuverlässig.

Schmerzen in den Gelenken? Wenn es um die Gesundheit von Knochen und Gelenken geht, denken viele nur an Kalzium. Schmerzhafte Gelenke können aber auch von einem Vitamin-D-Mangel herrühren. Vitamin D reguliert den Kalzium- und Phosphat-Spiegel im Körper. Ohne ausreichend Vitamin D kommt es zu Missempfindungen und das Risiko von Frakturen steigt. Vor allem bei Älteren.

91% der Frauen und 82% der Männer im Alter zwischen 14 und 80 Jahren haben laut DGE eine zu geringe Versorgung mit Vitamin D. Kaum ein Mensch in Nordeuropa erreicht im Winterhalbjahr auch nur halbwegs eine ausreichende Vitamin D Versorgung, wie sie unter

Präventionsgesichtspunkten wünschenswert wäre. **Durch einen gesunden Vitamin D Spiegel können Sie die ganzen genannten Probleme vermeiden oder das Risiko vermindern.** Das ist jedoch nicht mit einem Blutspiegel von 20Ng/ml möglich, wie viele Ärzte und Labore noch suggerieren!

Vitamin D Experten, die auf dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis sind, empfehlen stattdessen einen Spiegel von mindestens 40 Ng/ml eher höher, für eine wünschenswerte Versorgung. Erreichbar oder zu halten ist ein solcher Wert leider auch nicht mit 800 i.E. täglich, wie von der DGE immer noch empfohlen.

Am besten informieren Sie sich auf Seiten wie von Dr. Raimund von helden, oder Prof Spitz über die aktuellen Erkenntnisse und eine zweckdienliche Vitamin D Zufuhr. Im Winter und in fortgeschrittenem Alter wird dies ganz besonders wichtig, wenn man gesundheitlichen Problemen auf einfache Weise aus dem Weg gehen möchte. Eines muss immer wieder ganz klar gesagt werden. **Eine Überdosierung von Vitamin D ist kaum möglich** und benötigt wirklich extreme Mengen, das Risiko durch eine zu schlechte Versorgung ist dagegen enorm und bei vielen Menschen angesichts unserer Lebensweise real.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/search?sSearch=vitamin+D>

<https://www.topfruits.de/vitamin-d-bluttest>

Prof. Dr. med. Jörg Spitz: Vitamin D

https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/video/vitamin-d-mangel-welche-symptome-darauf-hindeuten_id_7764866.html

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr immer wieder hilfreich

"Altes wird verabschiedet, damit Neues entstehen kann. Dadurch eröffnet die Erkrankung stets auch die Möglichkeit für einen Neubeginn. Blicken Sie nicht nur auf das, was Sie bedrückt und bedrängt, sondern schauen Sie bewusst dahin, wo Leben ist und etwas blüht. Alles was die Seele angenehm berührt, dient der Heilung. " Sagt uns Dr. med. G. Irmey zum neuen Jahr.

Individuelle Wege bei Krebserkrankungen - ungewöhnliche Heilungsverläufe, Dr. med. György Irmey im Gespräch mit Stefanie Gleising, Angela Keller, Martin Weingart und Gabriele Freytag über individuelle Wege bei Krebserkrankungen und ungewöhnliche Heilungsverläufe.

Wie jedes Jahr, so spenden wir auch dieses Jahr für GfbK. Aus unserer Sicht leistet sie einen wertvollen Dienst an Menschen die durch Ihre Krebserkrankung in einer schweren Lebenskrise sind. Sie finden durch die GfbK Unterstützung, in einer Weise wie diese von der orthodoxen Medizin nicht gegeben wird.

Linktipps: <https://www.biokrebs.de/therapien/weitere-therapieansaetze>

<https://www.topfruits.de/buch/arznei-und-ernaehrung-bei-geschwuelste>

<https://www.topfruits.de/buch/china-study-fuer-menschen-mit-krebs>

Bei Nierenleiden wichtig - gute Magnesiumversorgung!

Menschen mit einem Nierenleiden sollten besonders auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten. Eine Studie der Universität in Dallas hat gezeigt, dass Magnesiummangel die folgen einer Nierenerkrankung deutlich verschlimmert und die Lebenserwartung verkürzen kann.

Von 300 chronisch Nierenkranke, bei den übrigen Parametern vergleichbar, wurden die Magnesium-Blutwerte dokumentiert. Innerhalb von zehn Jahren verstarben mehr als doppelt soviel der Studienteilnehmer, die einen niedrigen Magnesiumwert hatten. Blutwerte von mehr als 0,9 mmol/L Blut-Serum galten dabei als gute Versorgung.

Ausreichend Magnesium ist auch für Muskeln und Gelenke äußerst wichtig, weshalb Sie die Versorgung auch ohne Nierenleiden nicht dem Zufall überlassen sollten. MG kann einfach

und preiswert substituiert werden. Ein Test auf die Elektrolyte (Calcium, Kalium, Magnesium) bei Ihrer nächsten Blutuntersuchung bringt Ihnen Gewissheit.

Linktipps: <https://www.topfruits.de/trimagnesiumcitrat>
<https://www.topfruits.de/magnesium-kauchips>
<https://www.topfruits.de/aktuell/die-besten-pflanzlichen-magnesiumquellen/>

Gute Proteinversorgung wichtig, im Alter, nach Krankheit und OP's

Nicht nur Bodybuilder und Sportler können von einer optimierten Proteinversorgung profitieren. Besonders auch für Ältere, sowie nach Muskelabbau durch längere Krankheit ist eine gute Versorgung mit leicht aufnehmbaren Proteinen wichtig.

In einer kanadischen Studie hat man bei 32 Probanden die Zunahme an Muskelmasse durch den Verzehr von Molkeprotein, im Vergleich zu einer anderen Proteinquelle untersucht. Besonders gut scheint Molkeprotein zu wirken. Molkeprotein enthält mehr essentielle Aminosäuren, wie andere Eiweißquellen. Essentielle Aminosäuren sind solche die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Wichtig erscheint für die Regeneration und den Muskelaufbau- bzw. deren Erhalt, dass die Proteinquelle vollwertig und möglichst gut verdaulich ist. Fleisch als Proteinquelle benötigt sehr viel Energie für die Verdauung. **Pflanzliche Proteinquellen etwa aus, Erbsen, Lupine, Hanf oder Reis, oder auch Molkenprotein, sind deutlich besser verdaulich.**

Durch die Kombination von verschiedenen pflanzlichen Eiweißquellen kann auch der Veganer problemlos für eine hohe Wertigkeit der zugeführten Proteine sorgen. Auch mit pflanzlicher Kost kann man so das Aminosäurespektrum für eine gute Regeneration abdecken.

Linktipp: <https://www.topfruits.de/molkenprotein>
<https://www.topfruits.de/aktuell/pflanzliche-eiweisse-eine-echte-alternative/>
<https://www.topfruits.de/wissen/pflanzliches-eiweiss>

Vitalstoffe als Schutz und zur Regeneration der Makula

Wissenschaftler der Harvard Universität haben gezeigt, dass eine Kombination bestimmter Mikronährstoffe das Fortschreiten einer Makuladegeneration stoppen und vor dem Erblinden schützen kann. **Wichtig dabei sind Beta Carotine (die Aufnahme durch einen Schuss Rabs/Leinöl verbessern), Vitamin C (500mg), Vitamin E (400 iE), Kupfer (2mg) und Zink (80mg).**

Was auch bei dieser Studie wieder auffällig ist folgendes. Substanzmengen die in Studien eine Wirksamkeit versprechen, werden von staatlichen Gremien bereits als überhöht bzw. unnötig eingestuft. Achtung! Etwa bei Vitamin C, E oder Zink liegen die Verzehrempfehlungen die deklariert werden müssen in einem Bereich, wo kein schützender Nutzen erwartet werden kann! **bleiben Sie deshalb gut informiert** und misstrauisch. Denn nur dann haben Sie die Chance gesundheitlichen Problemen so gut es geht zu vermeiden. Das ganz einfach durch eine intelligente Ernährung, oder entsprechende Substitution und damit eine **ausreichende Versorgung mit schützenden Mikronährstoffen.**

Wie wichtig eine optimale Versorgung der Makula für deren Regeneration ist, habe ich am eigenen Leib erfahren. Hier mein kleine Geschichte dazu. Im März 2018 hatte ich eine fast vollständigen Netzhautablösung, inklusive der gesamten Makula. Durch die kurzfristig anberaumte OP, war in diesem Stadium (Makula off), nach aller Erfahrung noch ein Visus von 20% zu erwarten. Das entspricht etwa dem Durchschnitt, manches Mal etwas weniger, manches Mal etwas mehr. Postoperativ, nachdem das Gas aus dem Auge war, war ich mit einem Visus von 30% schon recht zufrieden und die OP schien gelungen. Im weiteren Verlauf habe ich meinem Körper gut dosiert alle uns bekannten Augenvitalstoffe gegeben. Eine Untersuchung nach 6 Monaten brachte einen Visus von 55%. Zwischendurch musste nochmal ein leichtes Ödem medikamentös behandelt werden. Die Makula hat sich zwischenzeitlich, nach nunmehr 9 Monaten soweit regeneriert, dass bei der letzten Untersuchung im Dezember ein Visus von 80% erreicht wurde.

Die Basis eines solchen ungewöhnlichen Erfolges ist mit Sicherheit eine gelungene OP, durch einen Erfahrenen Operateur. Aber fast alles weitere liegt dann im Einflussbereich der eigenen Regenerationsfähigkeit. Diese entscheidet darüber, wie gut die sehr empfindliche Netzhaut, besonders im Bereich der Makula, wieder ihre Aufgaben übernehmen kann. Natürlich habe ich von Seiten der Ärzte, keinerlei Hinweise bekommen, auf die für die Augen relevante Mikronährstoffe. Mit diesem kleinen Bericht möchte ich deshalb Menschen Mut machen, die ähnliche Probleme haben. Es lohnt sich sehr oft, mehr zu wissen und mehr zu tun als einem die Schulmedizin erzählt, dann sind oft Ergebnisse möglich, über welche die Ärzte nur staunen können.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/wissen/augen>

<https://www.topfruits.de/produkt/zinkgluconat-60-tabletten-a-50mg-depot-hohe-bioverfuegbarkeit-vegan>

<https://www.topfruits.de/aktuell/wuenschen-sie-sich-einen-adlerblick-ernaehrungstipps-fuer-volle-sehkraft/>

Neue Produkte bei Topfruits

Immer wieder stoßen wir auf neue und interessante Naturprodukte die für unsere Kunden wertvoll sein können. **Finden Sie alle unter dem folgendem Link**

<https://www.topfruits.de/rubrik/neuheiten/>

Dabei können Sie sicher sein, dass auch alle neuen Produkte unseren strengen Qualitätskriterien unterliegen, die Sie hier nachlesen können <https://www.topfruits.de/info/die-topfruits-versprechen>

Bio Backmischung - KETO Brot

Mit unserer Keto-Brot Backmischung gelingt Ihnen ganz leicht ein glutenfreies und schmackhaftes Brot, welches besonders wenig Kohlenhydrate und mehr hochwertiges Eiweiß enthält.

Multivitamin A-Z - Vitamine + Mineralien + Aminosäuren - 350 Tabletten, vegan

Die All In One Formel mit 32 hochdosierten Inhaltsstoffen in einer Tablette. Nur 1 Pressling täglich. Vorratspackung für 350 Tage Anwendung. Super Preis/Leistungsverhältnis.

Junge Bio Jackfrucht - pflanzlicher Fleischersatz ohne Soja

Die Junge Jackfrucht in Stücken eignet sich hervorragend als Fleischersatz für Veganer, die kein Soja mögen. Diese Jackfrucht hat eine fleischähnliche Konsistenz und lässt sich sehr vielseitig in allerlei Varianten verwenden. Wir bekommen die Jack aus unserem fairen Bio Projekt in Sri Lanka.

Vitamin D3 Depot - 10000 I.E. - 120 Tabletten

Rein pflanzliches Vitamin D3 aus Flechten. Die kleinen veganen Tabletten sind mit 250 mcg besonders hoch an Vitamin D dosiert. Sie müssen daher nicht täglich an Ihre Portion Vitamin D denken - denn eine Tablette ist ausreichend für 10 Tage. Ideal auch geeignet um einen leeren Vitamin D Speicher schnellstmöglich aufzufüllen.

Vitamin D3 Depot - 5000 I.E. + Vitamin K MK-7 aus Natto - 120 Tabletten

Wer Vitamin D substituiert, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin K achten. Vitamin K2 kann aus bestimmten Gemüsen aufgenommen, wenn diese regelmäßig und in ausreichender Menge verzehrt werden. Vor allem Zwiebelgewächse und grüne Blattgemüse enthalten Vitamin K2. Allerdings nimmt der Konsum von Salaten und Gemüse in der Bevölkerung seit Jahren ab. Hier haben wir ein rein pflanzliches Kombi Präparat aus Vitamin D3 aus Flechten und Vitamin K aus Natto. Eine Ideale und synergistische Kombination in einer kleinen leicht verwendbaren Tablette.

Testkit für Vitamin D

Mit diesen Test-Kits, die speziell für den Verbraucher konzipiert sind, nehmt ihr einfach, schnell und unkompliziert die erforderlichen Proben. In einem spezialisierten Labor ausgewertet, liefern diese verlässliche, aussagekräftige Werte und eine verständlichen Interpretation.

Nussduo - PEWA - Premium-Nussmix aus Pekan und Walnusskernen

Unsere tollen chilenischen Walnusskerne kennen Sie sicherlich, aber haben Sie auch schon die Verwandte der Walnuss, die Pekannuss, probiert? Trotz des ähnlichen Aussehens ist der Pecankern deutlich milder und leicht süßlich im Geschmack und bei vielen unserer Kunden schon lange beliebt. Zusammen ergänzen sich die beiden Sorten perfekt. Die Premium Nussmischung ist natürlich aus neuer Ernte.

Regenerieren und Immunsystem stärken nach den Feiertagen

Üppiges, kalorienreiches Essen, der eine oder andere Glühwein zu viel und vielleicht zu wenige Bewegung an der frischen Luft, setzen Ihrem Immunsystem ganz schön zu. Dieses Verhalten führt zu Übersäuerung, welche unsere Zellen unter Stress setzt.

Gerade nach einer Zeit, in der man in gesundheitlicher Hinsicht gesündigt hat, sollte man eine kleine Entsäuerungskur planen und zusätzlich sein Immunsystem unterstützen, wenn man nicht in der Folge der "Völlerei" eine dicke Nase und einen rauen Hals bekommen möchte ;-). Führen Sie Ihrem Organismus Substanzen zu die basisch verstoffwechselt werden, dazu gezielt einige bewährten Vitalstoffe. Vielleicht sollten Sie auch noch versucht das Bewegungsdefizit aufarbeitet. Dann steht einem starken und stabilen Immunsystem nichts mehr im Wege. Über Infekte aller Art, die Ihre Mitmenschen immer wieder bekommen, können Sie dann nur milde lächeln :-)

Als Regenerationsbundle haben wir Ihnen ein Paket geschnürt mit dem Sie wichtige Bereiche einer basischen und vitalstoffreichen Ernährung abdecken und wo Sie noch Geld sparen können.

Linktipp:

<https://www.topfruits.de/topseller-vitalbundle>

<https://www.topfruits.de/wissen/saeure-basen-haushalt>

<https://www.topfruits.de/basenpulver-dr-jacobs>

Unter www.topfruits.de/aktuell können Sie **aktuelle Gesundheitsinfos** lesen. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit eigene Erlebnisse und Erfahrungsberichte mit Topfruits Produkten zu publizieren. **Die besten Tipps die wir veröffentlichen werden prämiert.**

Serviceunterlagen: Unter <http://www.topfruits.de/info/serviceunterlagen> finden Sie, nach Anmeldung, eine wachsende Zahl interessanter Dokumente im PDF Format.

Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail. Unsere kostenfreie Bestell- und Servicehotline nutzen Sie unter 0800-1828300

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft ! Besuchen Sie uns unter <http://www.topfruits.de> und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits **Service**.

TopFruits wertvolle Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de